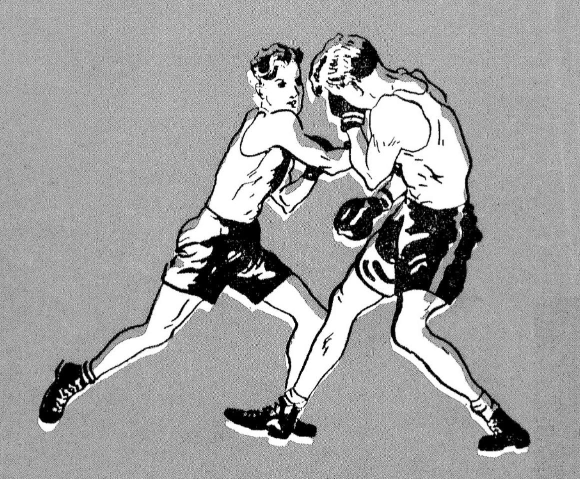


الملاكمة للهواة



ترجمة
محمد علي صادق

مراجعة
مصطفى كمال الحلفاوي

(٢٠٨)

الألف كتاب

الملاكمة للهواة

الألف كتاب

(٢٠٨)

الملاكمة للهواة

ترجمة
محمد علي صادق

مراجعة
مصطفى كمال الحلفاوي

الناشر
الدار المصرية للطباعة والنشر
٥٩ شارع صفية زغلول

تقـــديم

الحياة الطيبة هدف كل انسان ، ومهمة التربية ومسئولية المربين هى مساعدة الأفراد على تحقيق هذا الهدف بتهيئة الظروف الملائمة لاكتساب خبرات تعليمية لها نتائجها الحسنة التى يرضى عنها المجتمع وتؤثر فى نمو الفرد من نواحيه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

والتربية الرياضية تعتبر خير وسيلة لتحقيق ذلك النمو حيث يقبل الأفراد على اللعب لإشباع رغبة ذاتية وميل فطرى فى أنفسهم تجعل للخـــبرات التى تكتسب عن طريق اللعب أكبر الأثر فى تنشئتهم وتعديل سلوكهم . وتختلف الخبرات باختلاف نوع النشاط الرياضى ، وطرق التنظيم ، والقادة المشرفين على التنفيذ . لذلك كان من الواجب أن تراعى عدة اعتبـــارات عند اختيار نوع النشاط ،منها السن ، واحتياجات الأفراد ، والأثر الذى يتركه النشاط مع الفرد فى مستقبل حياته ، وأبرز الصفات التى ينميها ذلك النشاط من مجموعة الصفات الأساسية للمواطن الصالح الذى يمكنه أن يحقق هدفه من الحياة الطيبـة .

والملاكمة نوع من النشاط الرياضى الذى كثر الجدل حول أثره وقيمته التربوية خاصة هذه الأيام. ولعل التفكير السليم والنقد القائم

على حقائق علمية صحيحة هو وحده الذى يوصل الى الرأى الصواب.

هذا الكتاب يوضح بعض تلك الحقائق، فى أسلوب مختصر وبإيجاز يشرح رياضة الملاكمة وأهم مبادئها الأساسية، والقواعد التى يجب مراعاتها عند اللعب، وأهم الأخطاء الشائعة التى يجب تلافيها، وبعض المواد الرئيسية للقانون الذى يرمى إلى حماية اللاعب وضمان سلامته وإلى نظافة اللعب والحرص على مبادىء العدالة والمساواة. كما يبين أن الملاكمة رياضة قائمة على أسس فنية ترمى إلى ترقية المهارات الحركية، وسلامة التفكير وحسن التصرف وتنمية الصفات التى أبرزها الشجاعة والاقدام والثقة بالنفس، وتكوين العادات الطيبة وأن للمبادىء الخلقية الاعتبار الأول فى تطبيق القانون عندما يكون اللعب لذات اللعب فى مباريات الملاكمة للهواة.

ويتناول الكتاب توضيح ما اشتمل عليه من معلومات بالرسم بما يجعله خير دليل يهتدى به اللاعب والمدرب والمتفرج أيضاً لفهم حقيقة الملاكمة وتقديرها والاستمتاع بميزاتها سواء عن طريق اللعب أو المشاهدة ؟

مصطفى كمال الحلفاوى

مقدمه

ازداد الاهتمام بالملاكمة بشكل ملحوظ فى السنوات القليلة الماضية وخاصة بين أولاد المدارس وشباب الجامعة والنوادى ومنظمات الشباب ورجال الجيش ولذا فانى اشعر ان اصدار هذا الكتاب جاء فى الوقت المناسب .

ومن المستحيل طبعا شرح فن الملاكمة بأكمله فى صفحات قليلة ، كما أنه قد يقال إن لكل معلم طريقة وبقدر عدد المعلمين توجد طرق للتعليم ، ولكن هناك شىء واحد لايختلف فيه اثنان وهو أن أسس الملاكمة واحدة مهما اختلفت الطرق . لذلك فقد اختارت اللجنة الفنية للملاكمة بالمجلس الاعلى لرعاية الشباب هذا الكتاب لترجمته وتصحيح بعض مواضيعه بما يتفق وسلامة اللاعب وكذلك بما يتمشى مع القانون الحديث . ومما لاشك فيه أن هذا الكتاب يبين وضع الحركات الصحيحة والأخطاء الواجب تجنبها ، وأى فرد يدرس الصور الموجودة ويتدرب بعزم وثقة لايمكن إن يفشل ، حيث إن الملاكم الذى له إلمام شامل بالأسس الضرورية الصحيحة الخاصة بفن الملاكمة يكون تقدمه سريعا مضمونا .

يحتوى هذا الكتاب على موضوعات تهم جميع النظارة والمعنيين بحركة الملاكمة ؟

محمد على صادق

المستشار الفنى للاتحاد المصرى الملاكمة للهواة

ملاكمة الهواة :

الملاكمة لعبة رياضية لا يجوز الخلط بينها وبين المشاجرة، لأن للملاكمة قواعد معينة ومحددة تماما يجب مراعاتها عند اللعب . إنها مباراة فى المهارة إذ يشترك خصمان متكافئان فى محاولة ودية ليبين كل منهما قدرة الآخر فى الملاكمة . وتتطلب اللعبة لياقة بدنية وعقلية ، وهى أحسن الطرق لتحقيق الصفات الضرورية لجميع المواطنين من ثقة واعتماد على النفس وقوة الارادة ويجب أن يكون هدف الجميع العادات الطيبة والسلوك النبيل والنظافة والدقة . كما يجب أن يراعى بصفة خاصة حسن المظهر على حلقة الملاكمة .

التـــدريب :

تحتـاج الملاكمة إلى قوة تحمّل وأجسام خفيفة الحركة وعقول يقظة ، ولذلك فإن اللياقة الشخصية ضرورية . ومما يساعد على نجاح التدريب وفرة الهواء الطلق ، وتنظيم الوقت والتمرينات البسيطة . فالتمرينـات الرياضية تقوى عضلات الذراعـين والرجلين والظهر والبطن ، بينما تمرينات القفز وتمرينات الرشاقة المختلفة تعطى القدرة اللازمة لسهولة الحركة . وتساعد وسادة اللكم على تحسين السرعة والتوقيت ، فى حـــين تضمن التمرينات على كيس اللكم تسديد الضربات بقوة .

وعلى اللاعبين ألا يطلبوا أو يقبلوا دهانات أو فازلين أو أى معاونات أخرى من مساعد أو تابع فهى غير لازمة للاعب اللائق وقد تضر بعض اللاعبين .

المظهــر

<u>الشعر</u>

مقصوص جيدا ومعتنى به

<u>الرداء</u>

فانلة بدون أكمام أو قميص بسيط يغطى الصدر والظهر تماما ويجب أن يلبس فى كل مناسبة

<u>حزام ملون :</u>

يجب أن يلبس اللاعبان أحزمة من القماش ذى الوان مميزة كالأحمر والأزرق حول الوسط فى أثناء المباراة

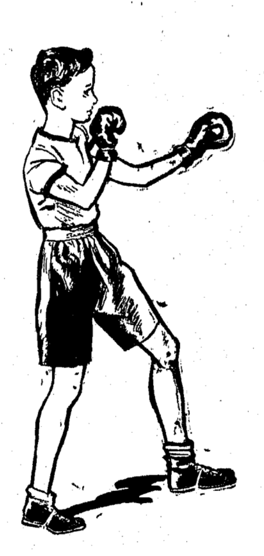
<u>السروال</u>

يجب أن يكون السروال واسعا نوعا ويصل إلى ما فوق الركبة بمقدار بوصتين .

ويسمح بأن توضع عليه شارة المدرسة دون الحروف الأولى من الاسماء .

الحـــذاء :

يجب أن تلبس أحذية رياضية خفيفة أو أحذية ملاكمة مع شراب قصير يحسن أن يكون أبيض اللون .

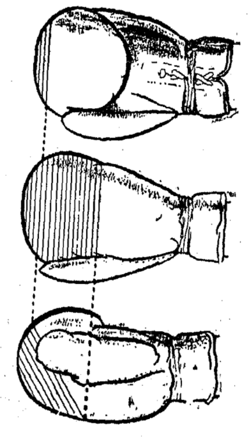


القفازات



شكل القفاز مقفول
(مديد الطول وضيق العرض)

منطقة السلاميات وهى الجزء الأمامى
من القفاز المقفول



يجب أن تقع اللكمات بالجزء المظلل

الوقفة أو وضع الاستعداد



الذراعان :

يثنى الذراع الأيسر عند المرفق قريبا إلى الجسم، خلف اليد اليسرى القابضة على القفاز والابهام الى أعلى. يكون وضع القبضة اليمنى تحت الذقن بحيث يتجه الجزء الأمامى من القفاز إلى الخصم مع وضع الكوع الأيمن للداخل إلى جانب الجسم كما فى الرسم.

الرجــــلان :

تفتح القدمان فتحة مريحة بحيث يكون وزن الجسم موزعا عليهما بالتساوى مع ثنى الرجل اليسرى قليلا عند الركبة

الجسم :



توجه الكتف اليسرى لجهة الخصم مع سحب الذقن للداخل

القدمان :

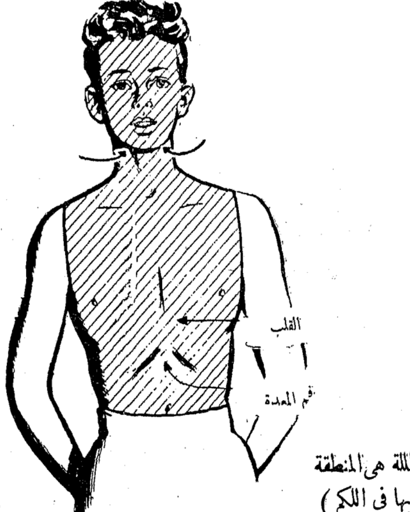
تتجه القدم اليسرى إلى جهة الخصم .

ترفع العقب اليمنى، والعقب اليسرى قد ترفع أو تكون معدة للرفع ، ويوزع وزن الجسم على مشطى القدمين بالتساوى

منطقة اللكم

يجب أن تقع اللكمات على أمام أو جانبي الرأس أو الجسم فوق الحزام (الحزام خط وهمي يمتد من أعلى الحوض حول الوسط ماراً بسرة البطن) لا تحتسب نقط للكمات التي تصيب الذراعين.

الرأس



(المنطقة المظللة هي المنطقة المسموح بها في اللكم)

لاتحسب اللكمات إلا إذا أصابت المنطقة المظللة المسموح بها فى اللكم:



الضربة المتعمدة على ظهر الرقبه

ضربة الكلية أو فوق الظهر

الضرب تحت الحزام

الرسوم عاليه تبين ضربات خاطئة

اللعبـــة




تقدر درجات للحركات الآتية :

الهجوم

لكمات البدء الصائبة وهى اللكمات المستقيمة المؤثرة التى تصيب الخصم أولا .

لكمات البدء الفاشلة وتعنى محاولة تصويب لكمات مستقيمة امكن تفاديها .

اللكمة الصحيحة المباشرة — سواء فى حالة هجوم أو دفاع — هى اللكمة التى تسدد بمقدمة القفاز المقفول من أية يد بحيث تقع على أى جزء أمام أو على جانبى الرأس أو الجسم فوق الحزام .

يجب أن يكون وزن الجسم خلف اللكمة ولا يخالف الملاكم أية ناحية من قانون اللعبة عند تسديد اللكمة كما يلاحظ أن الذراعين ليستا جزءا من منطقة اللكم .

الدفـاع

اللكمات المضادة وهى المقصود بها الرد على لكمة وصلت إليك أو على شروع الخصم فى تسديد لكمة إليك.

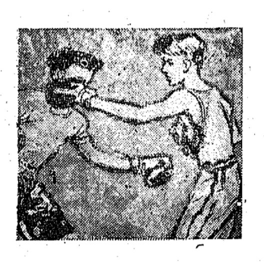
الاحتماء :

إيقاف أو دفع اللكمات بواسطة الذراع أو القفاز

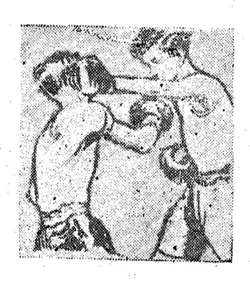
الهروب أو الإفلات

موضح بالرسم صفحة ٥٣، ٥٤، ٥٥

أخطاء (مخالفات)



الضرب بالقفاز بالقفاز المفتوح



الضرب برسغ القفاز

الغطس :

موضح بالرسم صفحة ٥٢

الخروج

تفادى لكمة بحركة من القدمين أو الجسم

ضربات البدء وطريقة اللعب

اذا تبين فى نهاية المباراة أن الملاكمين متعادلان فى مجموع الدرجات فإن القاضى يعطى قراره لصالح الملاكم...

١ — الأكثر هجوما، فإذا كانا متعادلين فى ذلك يعطى لصالح الملاكم..

٢ — الأميز فى المبادأة بتسديد اللكمات المستقيمة ، فإذا كانا متعادلين فى ذلك أيضا يعطى لصالح الملاكم..

٣ — الأحسن دفاعا (فى الصد وتفادى اللكمات بالغطس أسفل اللكمة أو بدفعها جانبا أو بميل الجذع او باستعمال الخطوة الجانبية ، وغير ذلك مما يجعل هجمات الخصم تضيع هباء.[1])

---

(١) البند الثالث من اضافات المترجم لزيادة الفائدة .

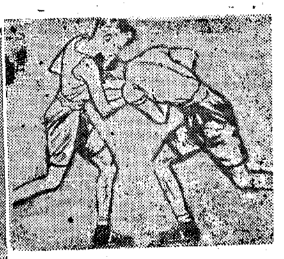
الرسوم المنشورة هنا تبين أخطاء فى اللعب



الضرب بيطن القفاز



الضغط بالساعد



النطح



الضرب بالمرفق

<u>التصافح باليدين :</u>

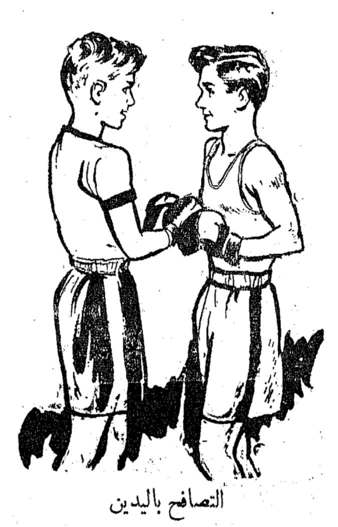
يتصافح الملاكمان كما هو موضح بالرسم . ويجب أن يكون التصافح بضغط قفازى أحدهما بقفازى الآخر بدلا من مجرد اللمس .

١ — عقب إعلان المتكلم أو المذيع لإسمى اللاعبين مباشرة. (عندما يعلن اسم اللاعب يجب أن يقف اللاعب المعلن اسمه فى مواجهة المذيع أو المتكلم فسوف يلفت هذا نظر الجمهور للونه المميز .

٢ — عقب اعلان نتيجة المباراة مباشرة .

لا يتخذ أى شكل آخر من الاستعراضات خلال المباراة .

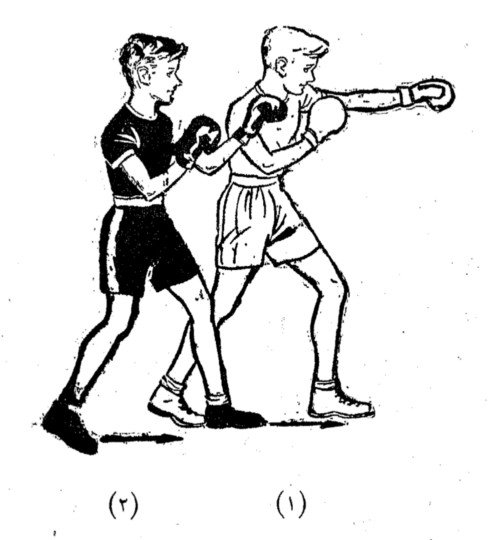
عندما يوقف الحكم سير المباراة لينذر أحد اللاعبين ، فلا يتصافح الملاكمان عندما يعطى الحكم الأمر «العب» فعندما تعلن النتيجة يجب ألا تحدث الأعمال الآتية فى ملاكمات الهواة: رفع الأيدى، التصافح باليدين مع المساعدين، القفز بقصد إظهار السرور، الاندفاع عبر الحلقة للتصافح مع الخصم باليد ، أو الربت على رأسه .



التصافح باليدين

حركة القـدمين :

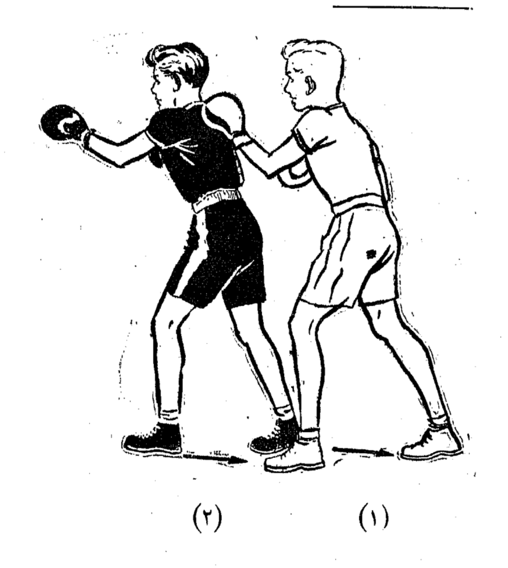
التحرك للأمام :



(٢) (١)

تقدم بالقدم اليسرى أولا ثم اتبعها باليمنى بحيث تكون المسافة بين القدمين عند نهاية الحركة كما كانت عند بدايتها .

التحـرك للخلف :



(٢) (١)

حرك القدم اليمنى أولا ثم اتبعها بالقدم اليسرى

ملحوظة :

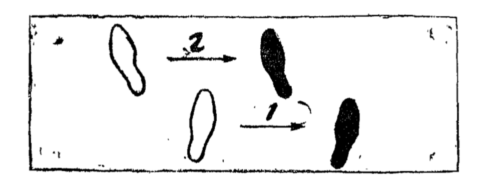
عند تحريك القدمين يجب أن تكون حركة القدم الأولى نقل وحركة القـدم التابعة سحف .

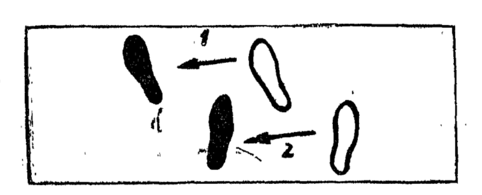
التحرك لليمين :

حرك القدم اليمنى أولا ثم اتبعها .

التحرك لليسار .

حرك القدم اليسرى أولا ثم اتبعها باليمنى .



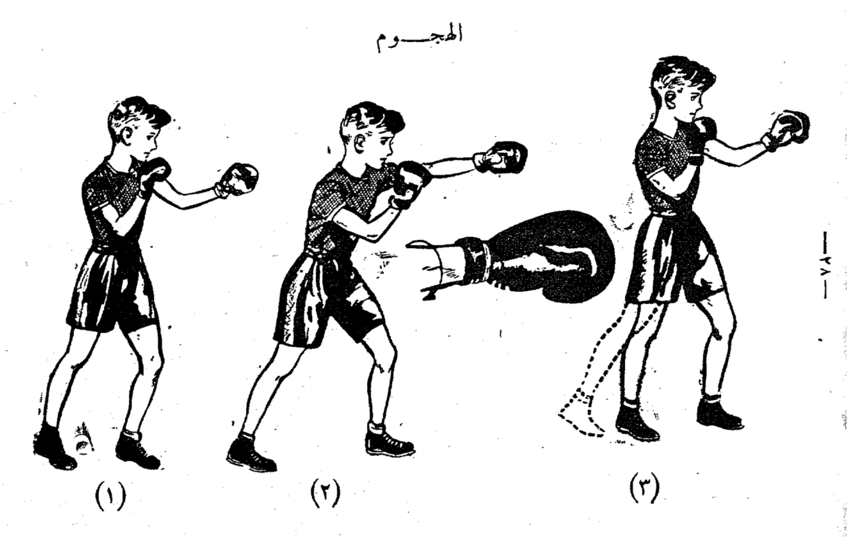




التحرك حول الخصم :

تحرك فى اتجاه يمينك بخطوات سريعة وقصيرة وعلى المشطين وبذلك تكون فى منأى من يمين خصمك .

الهجوم



الشمال المستقيمة :

تقدم بخطوة قصيرة بالقدم اليسرى الأمام وافرد في نفس الوقت ذراعك اليسرى لتكون في استقامة واحدة مع الكتف كما في شكل (٣) صفحة ٢٨ مع لف القبضة كما في شكل (٣ أ)

اتبع ذلك بسحب القدم اليمنى للامام ثم إلى وضع استعداد كما في شكل (٣) ،

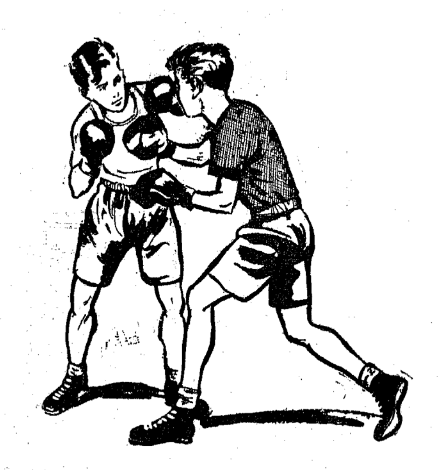
عندما لا يتحرك الخصم إلى الخلف استرد وقفة الاستعداد بإعادة القدم اليسرى للخلف .

الخطافية اليسرى للرأس

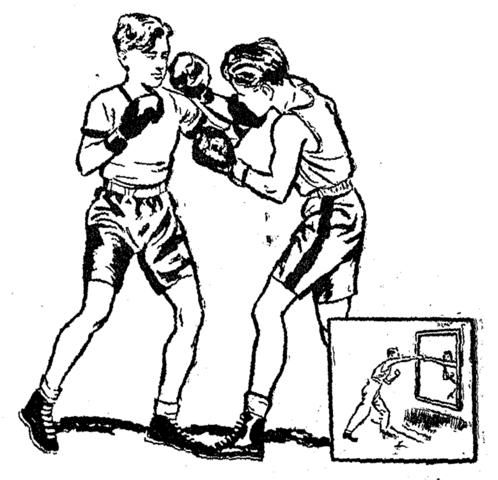


يثنى الجذع من أعلى الحوض لليمين .

العقب اليسرى مرفوعة .

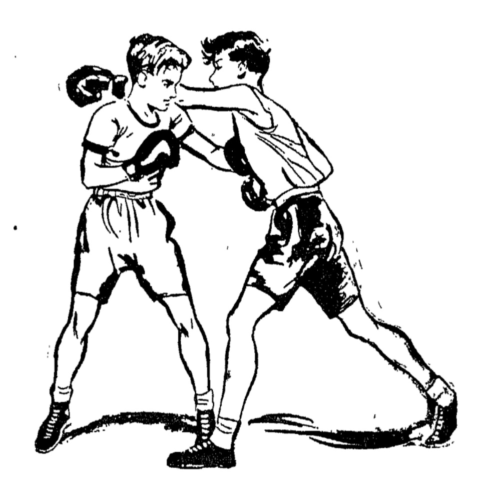


تؤدى اللكمة من وضع يكون فيه الملاكمان قريبين من بعضهما البعض في المسافة ، وتسدد الضربة من داخل أو من فوق دفاع الخصم مع تحريك



يجب أن يثنى المرفق بشدة (مثل الخطاف) بلف الجذع سريعا من أعلى الفخذ إلى اليمين نحو الخصم مع رفع العقب اليسرى محملا وزن الجسم على القدم اليمنى.

يمكن تأدية الحركة أمام مرآة (تعكس النصف العلوى من الجسم) بالخطافية اليمنى وبذلك يمكن رؤية حركة الخطافية اليسرى.

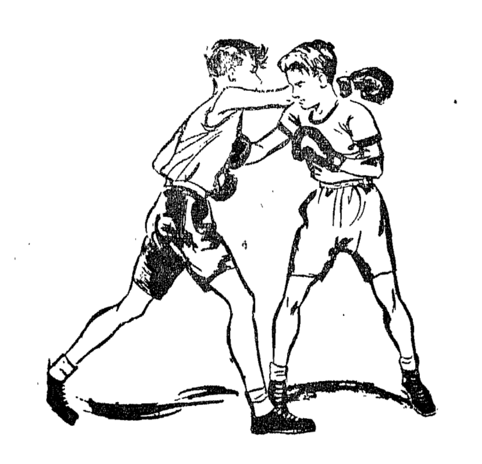


يجب التأكد من تسديد اللكمة بمنطقة السلاميات (الجزء الأمامى من القفاز)

الخطافية اليسرى للجسم :

مماثلة فى الحركة للخطافية للرأس ولكنها تصوب إلى أمام أو جانبى الجسم .

الخطافية اليمنى للجسم :

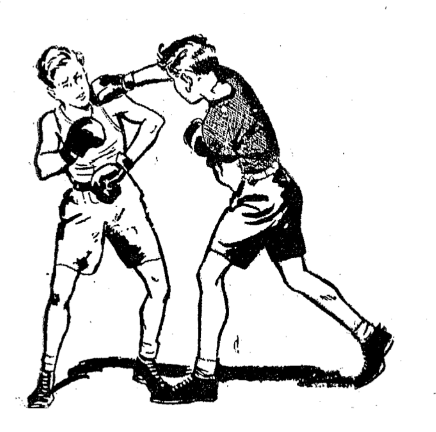




يجب أن يكون الملاكان قريبين من بعضهما البعض بمسافة مناسبة.

لف الكتف اليسرى لجهة اليسار مع خفضه قليلا ، وارفع العقب اليمنى بعيدا عن الأرض .

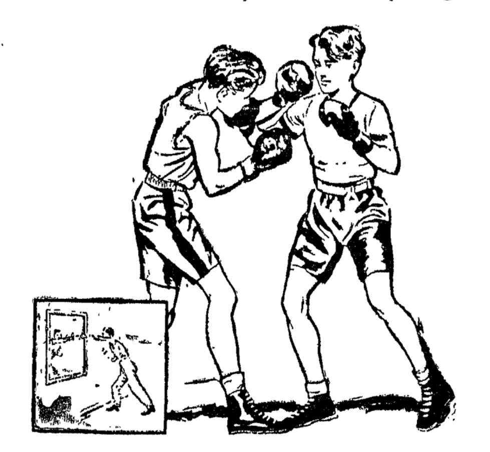
الخطافية اليمنى للراس:



الخطافية اليمنى للرأس :

مماثلة فى الأداء للخطافية للجسم مع مراعاة رفع الذراع اليمنى إلى مستوى رأس الخصم.

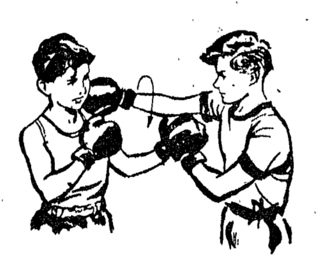
يمكن تأدية الخطافية اليسرى أمام مرآة لمشاهدة حركة الخطافية اليمنى يجب أن تصل اللكمة بمنطقة السلاميات. (الجزء الأمامى من القفاز المقفول)

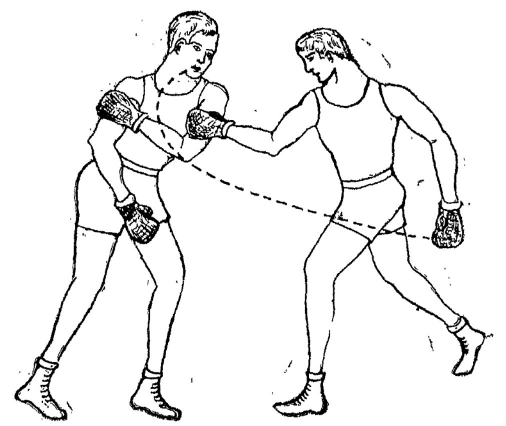


الارجوحية اليمنى (التطويح) :

يراعى الحرص عند تسديد هذه الضربة لضمان وقوعها بالجزء الأمامى من القفاز المقفول. يحتفظ بالمرفق اليمنى مرتفعة تماماوالرسغ الأيمن مدار للخارج .

يجب الإقلال من استعمال ضربة الأرجوحية اليمنى ، حيث إن الحركة الضرورية للتسديد الصحيح تعمل على انذار الخصم ؛ وبذلك يمكنه استعمال يسراه بتفوق .



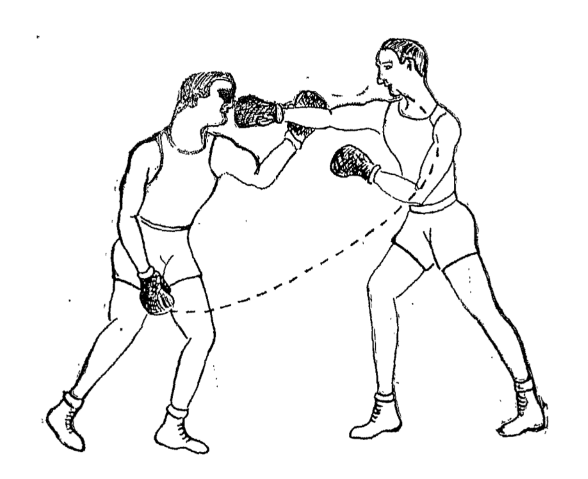


لتفادى أرجوحية يمنى مل قليلا لليمين وسدد شمالا مستقيمة مضادة،

يمكن استعمال الأرجوحية اليمنى بتفوق ضد الملاكم «الأعسر».

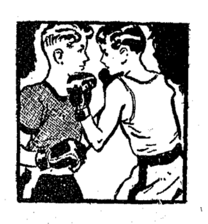
عند تقدمه بضربة بدء ادفع يمينه بشمالك لجهة يمينك ثم سدد اليه يمين أرجوحية للرأس أو الجسم تبعا لوضع يده اليسرى .

قبل التسديد مباشرة اسحب الذراع اليمنى للخلف ولف الجسم قليلا لجهة اليمين . يجب الاحتفاظ باليد اليسرى عالية. عند تسديد الضربة لف على مشطى القدمين لجهة اليسار لزيادة قوة الضربة



الارجوحية اليسرى :

هذه الضربة يمكن استعمالها بعد لف الخصم باليد اليمنى لجهة يمينة كما هو مبين بالرسم ثم تسدد اليسار الأرجوحية لذقن الخصم مع لف الجذع ومقدمة القدم اليسرى لجهة اليمين .



اللكمات الصاعدة (القاطعة لأعلى):

اللكمات الصاعدة باليد اليمنى أو باليد اليسرى، لكمات نافعة لما لها من بالغ الأثر؛ غير أنها ليست سهلة الأداء، وقد تصاب السلاميات نتيجة للخطأ فى أداء اللكمة.

وضع الذراع:

تثنى المرفق مثل الخطاف والقبضة أعلاه عند تسديد الضربة.

وضع القدمين :

تسحب القدم اليمنى للامام حتى تكون فى مستوى القدم اليسرى، تقريبا أو تكاد ، وذلك قبل تسديد اللكمة مباشرة .



وضع القبضة:



تدار راحة اليد للداخل فى مواجهة الجسم لتكون اللكمة بمنطقة السلاميات العريضة.

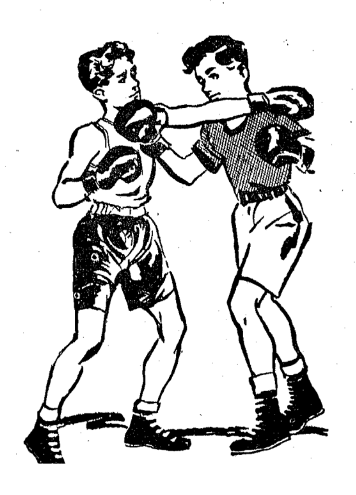
أداء اللكمة :

يلف جانب الحوض الأيمن تجاه الخصم مع رفع العقب اليمنى عند تسديد اللكمة كما ترفع الكتف اليمنى لزيادة أثر اللكمة



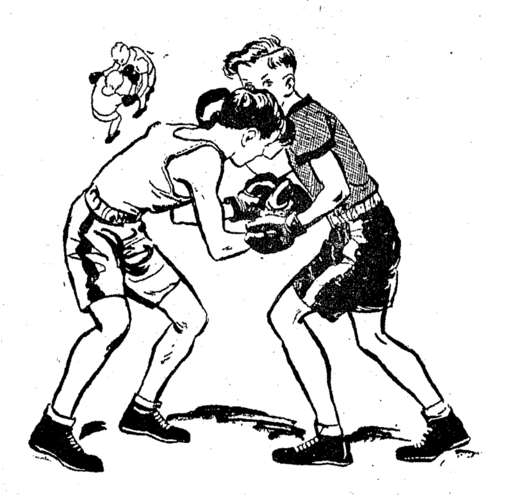
يمكن استعمال الصاعدة أيضا فى الدفاع ضد خصم يندفع وهو مطأطىء الرأس ويضرب ضربات عشوائية أو كضربة مضادة لضربة

فى الهجوم يمكن استعمال اللكمة الصاعدة من الوضع الداخلى .



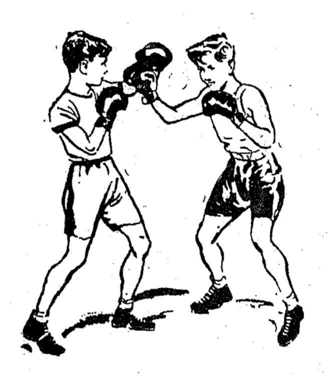
اللكم الداخلى

١ — يهدف للدخول قريبا من جسم الخصم .
٢ — يجب أن تكون الرأس قريبة من كتف الخصم الأيسر
٣ — تسدد ضربات الجسم عالية نوعا مع تطويح الكتف .
٤ — لا تندفع وأنت داخل - واحتفظ بيديك عالية للدفاع .



الوقفة :

لعل الوضع الطبيعى المريح والأفضل لتسديد لكمات قصيرة للجسم ، هو عندما تكون قدمى الملاكم فى خط واحد أى فى محاذاة بعضهما



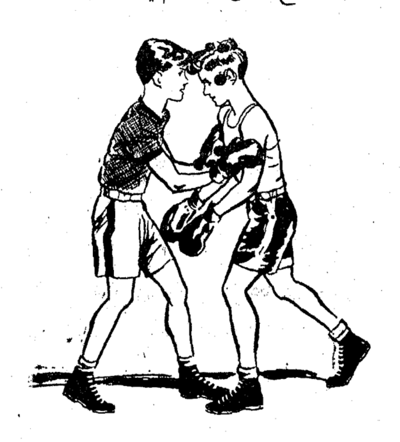
وضع داخلى

للخروج .

١ — ضع القفازين على ذراعى الخصم ، وادفع بهما فجأة ثم اخطـ للخلف بسرعة أو

٢ — ادفع ذراع الخصم اليسرى بعيدا عنك براحة يدك اليمنى وتحرك خطوة جانبية جهة اليمين مبتعدا عن قبضته اليمنى.

وللوصول الى وضع داخلى للالتحام يمكن عمل الآتى :



الدفع للخارج :

عندما يبدؤك ملاكم بضربة شمال مستقيمة ادفعها عند الساعد بيمينك وبذلك تندفع ضربة البدء للخارج ولأعلى ثم اخط بسرعة للأمام.

ضربة أرجوحية :

إذا استعمل الملاكم ضربة أرجوحية يمكنك الدخول بسهولة إلى وضع داخلى وذلك برفع إحدى اليدين للتغطية والتحرك للداخل سريعا ثم أنزل يدك للبدء فى تسديد ضربات خطافية .

التغطية فى اللكم الداخلى :

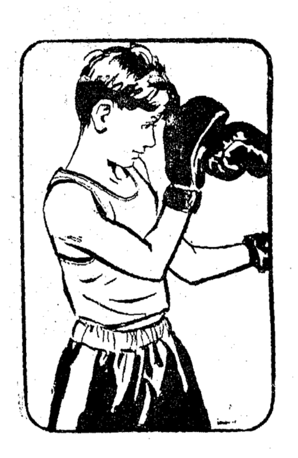
احتفظ بالمرفقين لصق الجانبين واليدين فى حالة استعداد للدفاع عن الوجه أو الرأس على أن يكون الجسم منحنيا وذلك بتجويف البطن وزيادة بسيطة فى تقوس الظهر .

للابتعاد السليم، ضع باطن القفازين على عضدى الخصم وادفعه بعيدا بشدة واخطو للخلف سريعا مع الاحتفاظ بالتغطية .

الدفاع

استعمال القفاز المفتوح :

ترفع اليد اليمنى مفتوحة لأعلى ، وتخفض الذقن فى نفس الوقت على الصدر .



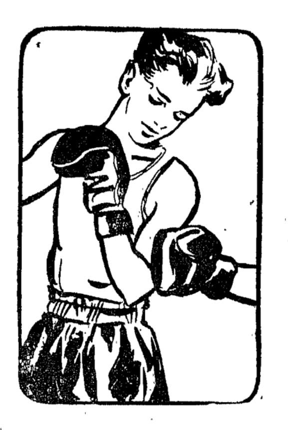
استعمال الذراع :

ترفع الذراع اليمنى عالياً بحيث يصل المرفق إلى مستوى الكتف تقريبـــا ، وذلك لإيقاف لكمة خطافية يسرى ويراعى ضرورة خفض الرأس .



استعمال المرفق :

تثبت المرفق اليسرى على جانب الجسم ، مع خفض الكتف اليسرى فى نفس الوقت .

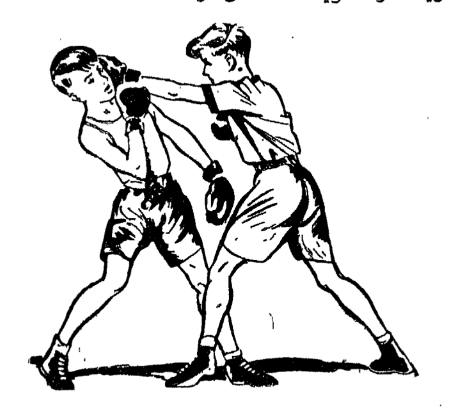


التمايل لتفادى مستقيمة يسرى :

عندما تخرج اللكمة مصوبة اليك ، مل بجذعك جهة اليمين بحركة من الوسط مع الانثناء للامام قليلا · ويمتاز الدفاع بهذه الطريقة بحرية كلتا اليدين لتسديد لكمة مضادة .

الميل خلفا :

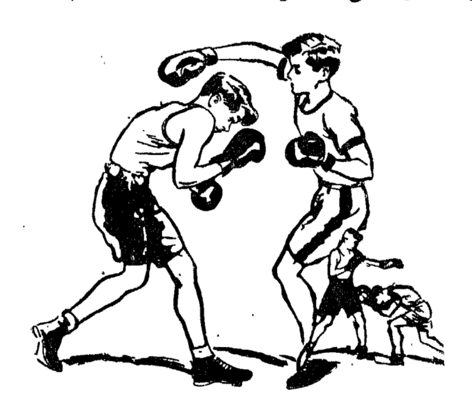
هو ميل الجذع للخلف مسافة تبعده عن مدى اللكمة ، وذلك بتحريكه حركة سريعة خاطفة من الوسط .



الغطس :

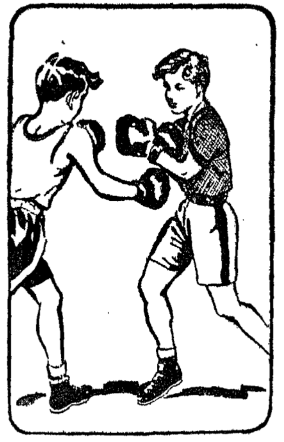
للغطس جهة اليمين تثنى الركبتان قليلا ، مع رفع العقب اليسرى وإدارة القدم اليسرى على المشط خارجا ويعمل خفض الذراع الأيسر للخلف على حفظ التوازن. والغطس جهة اليسار يتبع ما ذكر بالنسبة للغطس جهة اليمين مع عكس الاتجاه . ويعتبر الغطس من ابسط الطرق لتفادى اللكمة الارجوحية اليمنى .

يراعى أن يكون الغطس بمقدار يفى بالغرض من تفادى اللكمة، حيث إن المغالاة فى الغطس كأن تصل إلى مستوى أسفل خط الحزام ويعد خطأ .



الهروب (الإفلات) لتفادى اللكمات :

تقدم خطوة قصيرة أماما وللجانب أماما بالقدم اليسرى أو باليمنى وفقا للكمة المسددة من الخصم وفى هذه الحالة سوف تكون اليدان كلتاهما حرة للكمات هجومية



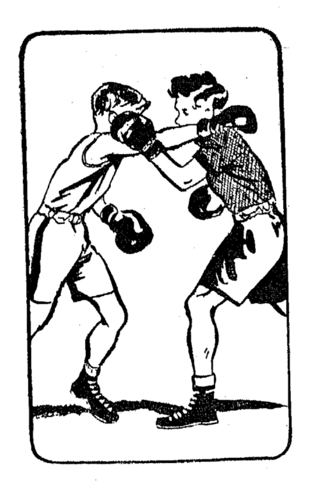
تفادى لكمة يمنى :

خذ خطوة قصيرة أماما وللجانب الأيمن بحيث يصبح الخصم مكشوفا للكمة يمنى .



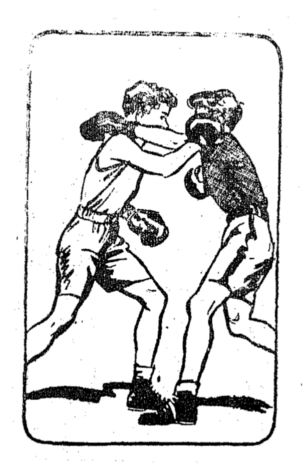
تفادى لكمة يسرى مستقيمة وتسديد يمنى مضادة :

يراعى الاستدارة سريعاً على المشطين عقب الانتقال بخطوة جانبية .



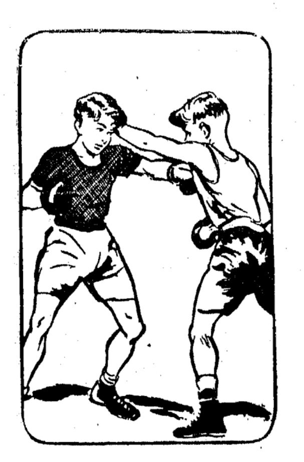
لكمة يسرى مضادة لمستقيمة يمنى :

فى حالة هجوم الخصم بمستقيمة يمنى تقدم خطوة بالقدم اليسرى أماما وسدد لكمة خطافية يسرى من الخارج أو على ذراع الخصم اليمنى الممتدة .



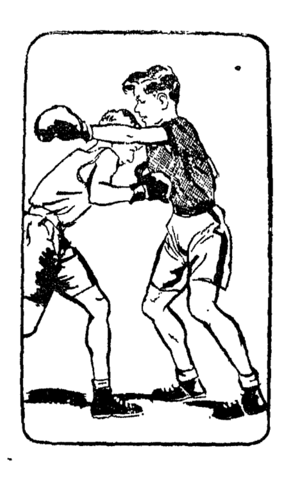
اليمني العابرة المضادة :

تصيد لكمة يسرى مستقيمة ، سدد لكمة يمنى قوية تمر من فوق ذراع الخصم اليسرى مع التقدم خطوة للامام بالقـــدم اليسرى والاستدارة بالجسم لليسار



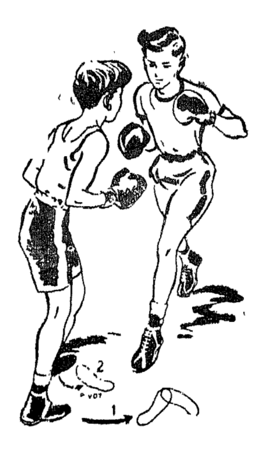
الخطافية اليسرى للجسم:

اقترب بخطوة بالقدم اليسرى



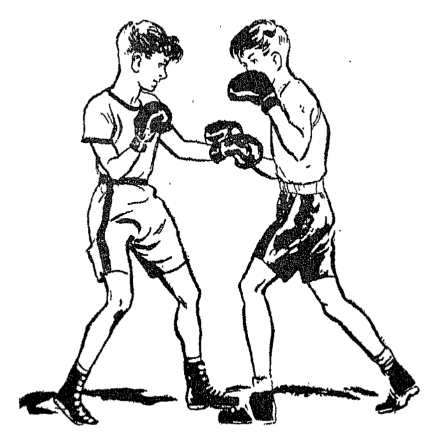
الخطـافية اليمنى للجسم:

اقترب تماما محتفظا بالمرفق متلاصقة للجانب ما أمكن



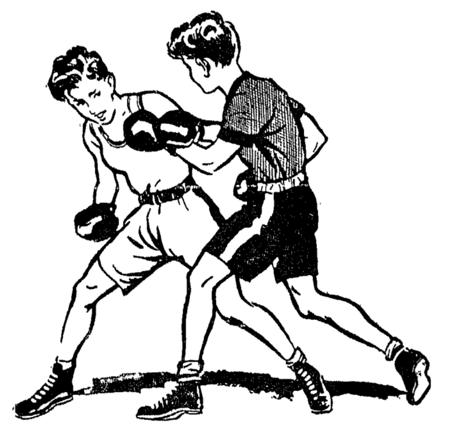
استعمال الخطوة الجانبية:

لتلافى هجمات الخصم المندفع ، حرك القدم اليمنى جانبا وللأمام لتصبح فى محاذاة القدم اليسرى مع سرعة الاستدارة بالارتكاز على مشط القدم ثم اتبعها بتحريك القدم اليسرى لمكانها الصحيح فإنك تكون فى وضع استعداد للهجوم .



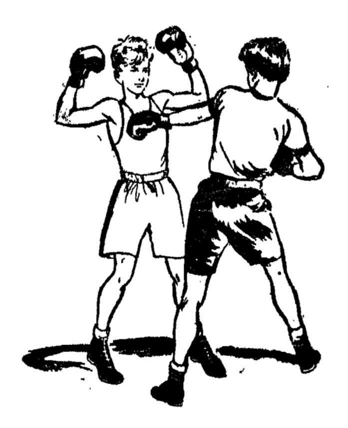
دفع اللكمة للداخل :

يميل الجسم قليلا من جهة اليمين و تدفع اليد اليمنى الساعد الأيسر للمهاجم جهة اليسار ، حيث تجعله مكشوفا للكمة مضادة



الدفاع المتقاطع الأيدى :

قابل اللكمة اليسرى من الخصم بالضرب عليها قريبا من الرسغ بيدك اليسرى مع مراعاة ارتفاع المرفق اليسرى ارتفاعا مناسبا، وسحب الذقن للداخل .



الابتعاد :

عندما تشتبك أذرع اللاعبين فى تلاحم يأمرهما الحكم بالابتعاد الذى يجب أن ينفذ فورا بواسطة كل لاعب وذلك بأن يخطو خطوة للخلف قبل استئناف اللكم . يجب أن يكون الابتعاد حاسما ونظيفا واللكم فى أثناء الابتعاد يعد مخالفا للقانون .

الكبو :

يعتبر الملاكم فى حالة كبو :

١ ـ إذا لمس أرضية الحلقة بأى جزء من جسمه بخلاف قدميه . أو

٢ ـ إذا ارتمى على الحبال او تعلق بها وهو فى غير وعى . أو

٣ ـ إذا وقع خارج الحبال أوكان أى جزء من جسمه خارج الحبال . أو

٤ ـ إذا تلقى الملاكم ضربة قوية ولم يقع من تأثيرها أو لم يتعلق بالحبال من شدتها ولكنه ظل واقفا فى غير وعى تام وكان من رأى الحكم أنه لم يعد قادرا على مواصلة اللكم او الدفاع



كلتا اليدين على أرضية الحلقة



نصف جثو

العـــد :

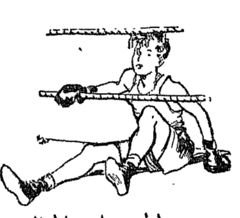
عندما يكبو ملاكم يشير الميقاتى بعد مرور ثانية بيده إلى الحكم مبينا مرور الثوانى بينما يقوم الحكم بالعد بصوت مرتفع من واحد إلى عشرة.



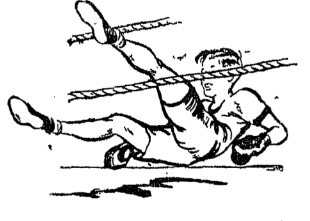
التعلق على الحبال .



مضطجع على الحبال



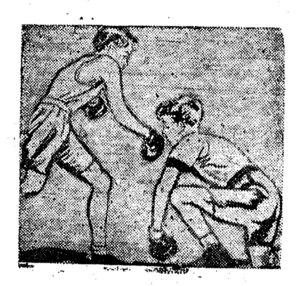
جزء من الجسم خارج الحبال



خارج الحبال

ابتعاد الملاكم إلى ركن محايد :

عندما يكبو الملاكم، يجب أن يبتعد الخصم فورا إلى أبعد ركن محايد من غير أن ينتظر تنبيه الحكم عليه لذلك، ولا يستأنف اللكم إلا عند صدور امر الحكم (العب)



ضرب الخصم وهو على الأرض خطأ

الرسوم الموضحة هنا تبين مخالفات فى لعبة الملاكمة



اللكم مع الارتكاز على القدم والدوران



اللكمة الرجعية للارتكاز



الاضطجاع على الخصم (الاستناد)

مخالفات فى خطط اللعب

انه لا يسمح فى الملاكمة بعمل الآتى :

اللكم مع الارتكاز

وذلك بتطويح الذراع مع دوران الجسم فى دائرة كاملة

اللكمة الرجعية للارتكاز

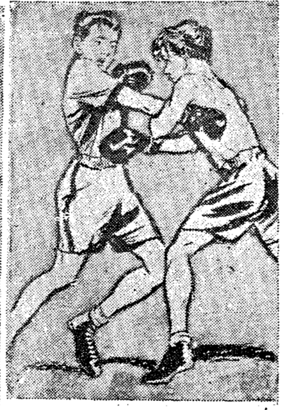
عندما تطيش اللكمة التطويحية ، يعيد الملاكم ذراعه مطوحا العضد فى حركة رجعية ضاربا الخصم بظهر اليد .

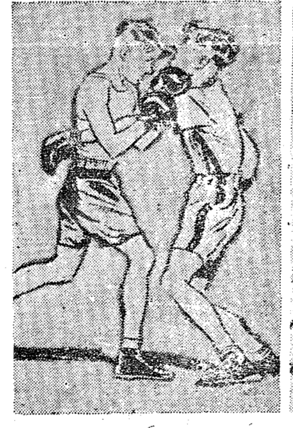
الاضطجاع

يعتبر الملاكم مضطجعا إذا القى برأسه او جسمه على الخصم

الاضطجاع بالرأس أو الجسم هو الوسيله التى يلجأ اليها الملاكم الضعيف ليدرأ عن نفسه الضرب أو ليحصل على ميزة غير قانونية (ليتعب الخصم) .

لا تحتسب درجات لأى ضربات تسدد أثناء الاضطجاع





رسوم تبين مخالفات في خطط اللعب

المسك والضرب :

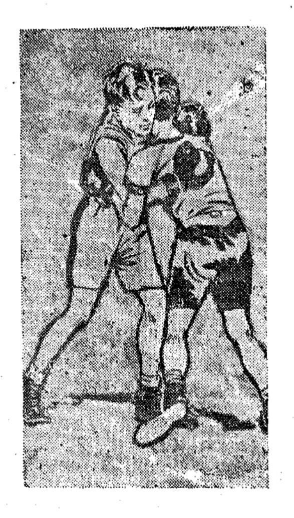
إعاقة حركة الخصم بالقبض على ذراعه ، أو مسكه حول الوسط عمداً ثم تسديد لكمات يعتبر خطأ إلى جانب انها تشوه الملاكمة .

لن يحسب أى قاض درجة للكمة صحيحة سددت فى أثناء ارتكاب خطأ .. مثل هذه اللكمة الصاعدة .



الدفع بالكتف

وقد يحدث فى حالة هجوم غاشم مثل الاندفاع بالرأس منخفضة.



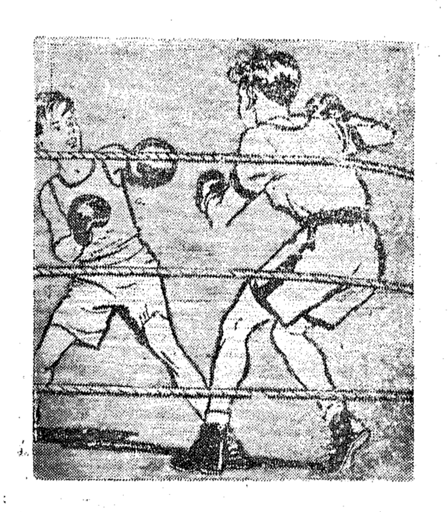
المصارعة

أى محاولة لرمى الخصم تعتبر مخالفة .



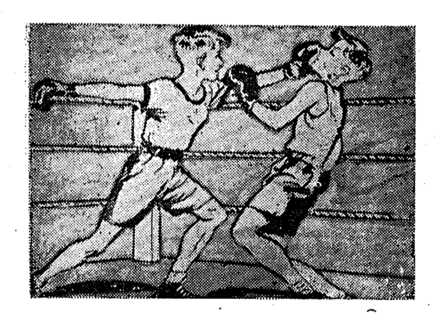
الجمــود

لا يجب أن يحتفظ الملاكم بوضع التغطية لدرجة الجمود الكلى ولكن تتخذ التغطية لتجنب هجوم مفاجىء أو للتخلص من أحد المواقف الحرجة .



إن استغلال الحبال للدفع بغرض زيادة تأثير اللكمة وقوتها أمر غير مسموح به

إن الملاكم يسيء استغلال الحبال أيضا اذا مسك الحبل بيد وضرب باليد الأخرى خصمه ، ذلك أن الحلقة زودت بالحبال لتحد المساحة القانونية التي يجب أن يبقى عليها الملاكمان .



إن التظاهر بالسقوط أو الانزلاق هو حيلة الملاكم الضعيف فى تفادى لكمة متوقعة .

للحكم سلطة شطب الملاكم لأى خطأ يرتكبه ، إن الملاكمة للهواة يجب ألا يحدث بها مثل هذه المخالفات أو ما يشبهها من تصرفات تتنافى مع الروح الرياضية الحقة .

التابع ومساعده :

لكل ملاكم الحق فى الاستعانة بتابع واحد ومساعد للتابع ، والأول يعتنى بالملاكم شخصيا والثانى يمده بكل ما يطلب ولكن لا يسمح له بدخول الحلقة .

ويجب أن يكون التابع حسن المظهر ، كفئا رزينا متأهبا لتقديم النصح فى بشاشة كلما دعى الأمر لذلك .

واجبات التابع :

١ – يرافق ملاكمه للركن الخاص به من الحلقة .

٢ – يقدم النصح لملاكمه فى أثناء فترة الراحة فقط التى تعقب كل جولة .

٣ – يتأكد من أن ملاكمه يجلس مستريحا الى أقصى حد فى استرخاء تام أثناء فترة دقيقة الراحة ، ويمسح وجهه ويندى فمه ، وبحمل القول يتأكد من أنه على استعداد للجولة التالية .

يجب عدم تشجيع الأعمال الآتية لكونها غير مفيدة للملاكم اللائق .

١ — التهوية بالفوطة أثناء دقيقة الراحة

ان التهوية بالفوطة لن تعجل باسترداد اللاعب للنشاطه ، كما ان

إحاطة التابع باللاعب وتشويشه بنصائحه لا تجدى نفعا . وقد احتمل كثير من الملاكمين هذه المعاملة وقبلوها على مضض.

٢ — تدليك الجسم

وعلى وجه العموم ليست الحلقة مكانا لتدليك البطن أو أى عضو من أعضاء الجسم .

٣ — استعمال الدهانات والفازلين وخلافه .



حلقة الملاكمة :

يجب أن تكون الحلقة فى جميع المباريات، مطابقة للشروط الآتية:

١ ـ تكون مربعة الشكل ولا يقل طول ضلعها عن ١٦ قدم (٤٩٠ سم) ولا يزيد عن عشرين قدما (٦١٠سم) وذلك القياس من داخل خطوط الحبال .

٢ ـ تركب أرضية الحلقة بطريقة تكفل سلامة اللاعبين وأن تكون مستوية وخالية من جميع العوائق البارزة وأن تمتد ١٨ بوصة على الأقل (٥٠ سم) خارج خط الحبال . ويثبت بها أربعة قوائم فى الأركان تغطى جيدا بمخدات أو بطريقة أخرى تحول دون أذى الملاكمين.

٣ ـ تغطى أرضية الحلقة بلباد لا يقل سمكه عن نصف بوصة (١ر٣ سم) ولا يزيد على ٣/٤ بوصة (٩ر١سم) ويشد فوقه بساط من قماش قلوع المراكب . يجب أن يغطى اللباد والبساط جميع أرضية الحلقة.

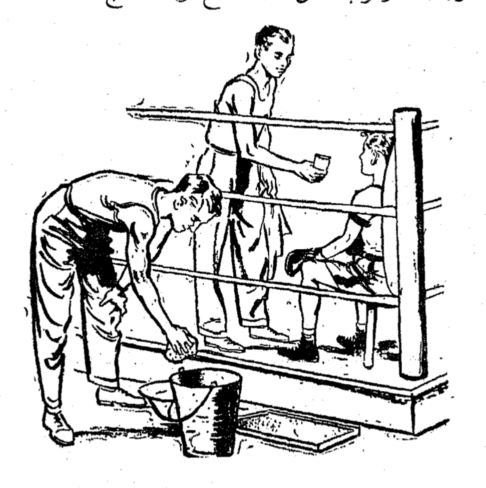
٤ ـ يكون بالحلقة ثلاثة حبال لا يقل سمك كل منها عن ٣سم ولا يزيد عن ٥سم تشد جيدا بقوائم الاركان عند الارتفاعات، ٤٠سم، ٨٠سم ١٣٠ سم على التوالى من أرضية الحلقة . وتكسى الحبال بقماش ناعم . توصل الحبال الثلاثة ببعضها فى كل جانب بقطعتين من قماش المراكب المدموك عرض كل منها من ٣ الى ٤سم بشرط ألا تنزلق على الحبال.

يجب اخلاء افريز الحلقة من الكراسى والجرادل وخلافه أثناء سير الملاكمة

ركن الحلقة :

المعدات المطلوبة

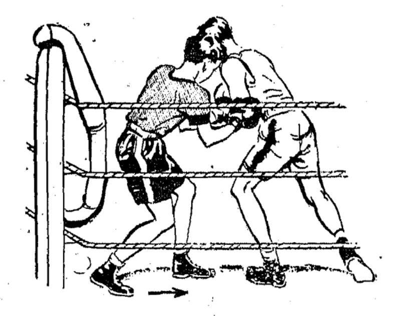
١ ـ مقعد بدون ظهر	٤ ـ وعاء به نشارة خشب
٢ ـ جردل ماء باردنق	٥ ـ صينية خشبية بها قلفونية مجروشة
٣ ـ زجاجة ماء وكوب خاص	٦ ـ قطع من الاسفنج

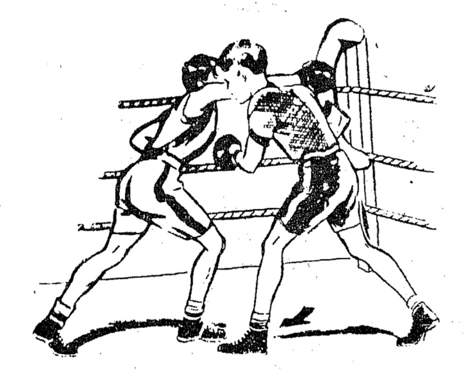


الخطط

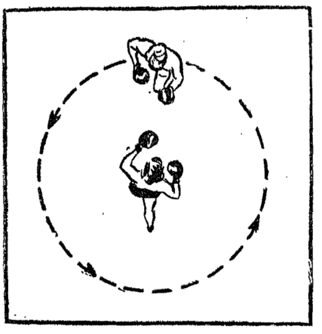
التخلص من حصار الركن

١ ـ ادفع الذراع اليسرى للخصم من أعلى المرفق مباشرة ، بيمينك وأدره ، واخط للامام مارقا بجانب الحبال .



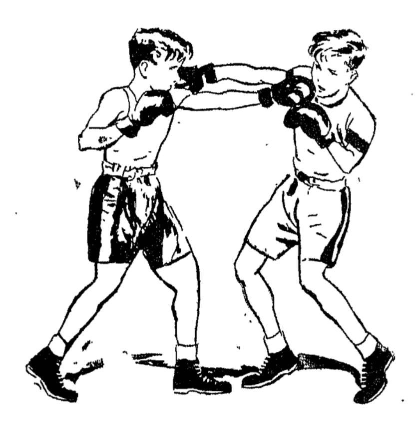


٢ ـ يمكن استعمال الخطوة الجانبية أيضاً فى التخلص من حصار الركن .



سيطرة الموقف على الحلقة :

الزم فى المنتصف واجعل خصمك هو الذى يدور حولك ويعمل كل مجهود الأمر الذى يؤدى به إلى التعب والبطء فى تحريك قدميه وتسديد لكماته كما يجعله أقل حرصا فى دفاعه



المخـــادعة

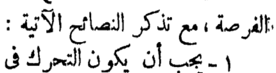
تستهدف المخـادعة تشتيت انتباه الخصم ، حيث يمكن ايهامه بأن لـكمة يسرى فى طريقها الى رأسه المـكشوفة ، وبتغطيتها تنـكشف ثغرة أخرى فى دفاعه ، فتسدد اللـكمة اليسرى لجسمه مباشرة .

لتفـادى لكمة تطويحية يمنى ، مل قليلا جهة اليمين وسدد يسرى مستقيمة مضادة.

الملاكم الأعسر :

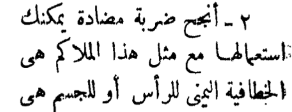
يسمى الملاكم الذى يقف وذراعه اليمنى ممدودة (أعسر) ، وتوضح وقفته الصورة المنعكسة للوقفة الطبيعية أمام مرآة ـ وميزة الأعسر فى أنه غالبا ما يتقابل مع ملاكمين ذوى الوقفة العادية ، بينما يندر أن يتقابل الملاكم ذو الوقفة الطبيعية مع ملاكم أعسر .

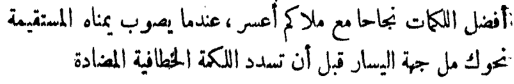
وعلى ذلك يجب التمرين مع مثل هذا الملاكم الأعسر كلما سنحت الفرصة ، مع تذكر النصائح الآتية :



١ ـ يجب أن يكون التحرك فى اتجاه يسارك

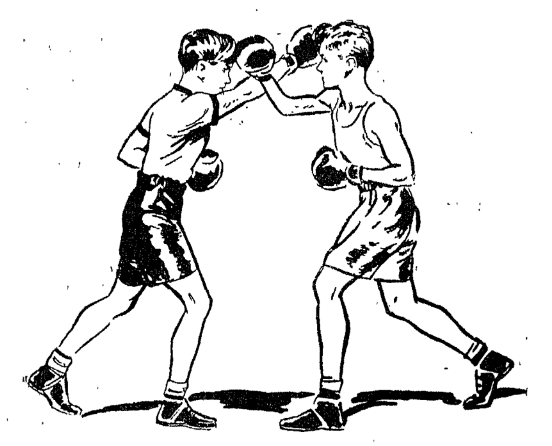
٢ ـ أنجح ضربة مضادة يمكنك استعمالها مع مثل هذا الملاكم هى الخطافية اليمنى للرأس أو للجسم هى أفضل اللكمات نجاحا مع ملاكم أعسر ، عندما يصوب يمناه المستقيمة نحوك مل جهة اليسار قبل أن تسدد اللكمة الخطافية المضادة





٣ ـ لاتنس رفع يدك اليمنى عالية للتغطية إذا أردت أن تسدد خطافية يسرى طويلة

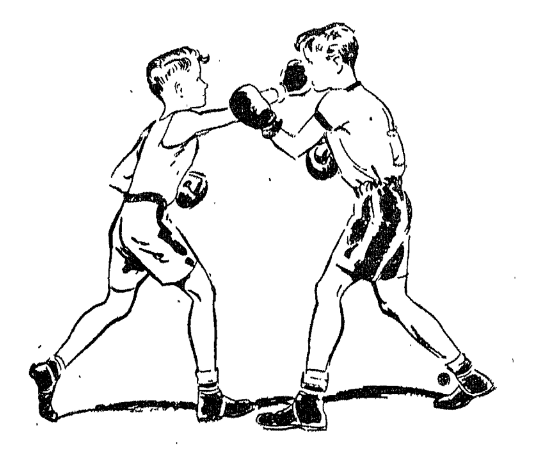
٤ ـ احذر يده اليسرى القوية



تحريك القدمين : لا تتحرك جهة اليسار مطلقا

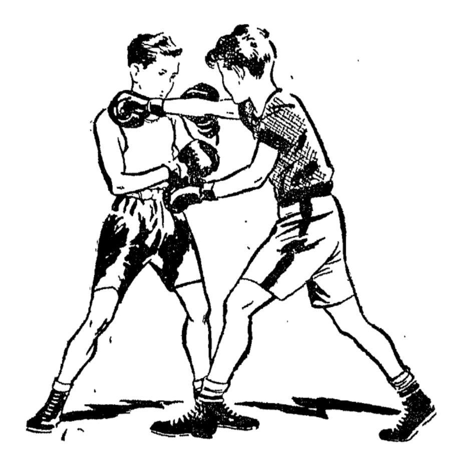
شجعه على أن يبدأ ، فاذا بدأ بمستقيمة يمنى ، ادفعها بيدك اليمنى للخارج مع الميل جهة اليسار بعيدا عن اللكمة.

سيصبح حينئذ مكشوفا للكمة خطافية طويلة تسدد للذقن من فوق ذراعه .



الدفع باليد اليسرى :

للدفع خارجا ، تقـدم بخطوة مادا فى نفس الوقت يمناك لتصل لرأسه أو لجسمه ، وذلك قبل أن يتمكن من استغلال يسراه. أو للدفع داخلا كما هو مبين بالرسم ، وهو أسلم الطرق للتطبيق



ادفع لكمته اليمنى المستقيمة بيدك اليسرى جهة يمينك ، حيث يصبح مكشوفا ليدك اليمنى، بينما تبقى أنت حينئذ فى مأمن من أية إصابة.

ان أفضل استعمال للتطويحية اليمنى يكون مع الخصم الأعسر، حيث تدفع لكماته المستقيمة اليمنى للداخل جهة يمينك بيدك اليسرى وتسدد اليه تطويحية يمنى للرأس أو الجسم.

فهـــرست

الملاكمة للهواة

صفحة

من كتب الفنون
في مشروع الألف كتاب

الثقافة الموسيقية	تأليف الصاغ صالح عبدون
تاريخ الموسيقى العربية	« هـ . ج فارمر
في فن المسرح	« ا . د . كريج
أشهر الأوبرات	« هـ . و . بيجون
صحتك بين يديك	« كورتني . د . فارمر
علم المسرحية	« الاردس نيكول
تاريخ الموسيقى	« برنارد شامبينيول

مطبوعات الدار المصرية للطباعة والنشر
فى مشروع الألف كتاب

	مليم
١ - تاريخ الصحافة	١٥٠ر٠٠٠
٢ ـ ثورة آسيا	١٥٠ر٠٠٠
٣ ـ أندية الشباب المدرسية	١٤٠ر٠٠٠
٤ ـ فسيولوجيا الانسان	٢٣٠ر٠٠٠
٥ ـ الأرض والتطور البشرى ح١	٢٣٠ر٠٠٠
٦ ـ الأرض والتطور البشرى ح٢	٢٨٠ر٠٠٠
٧ ـ تاريخ الموسيقى	١٩٠ر٠٠٠
٨ ـ نسيب مسيو بواريه	١١٠ر٠٠٠
٩ ـ الملائكة للهواة	

اهداف هذه المجموعة

- تكوين مكتبة عربية متكاملة يجد القارىء العربي فيها كل ما هو بحاجة اليه من المعلومات فى شتى الموضوعات ، معروضة عرضا سهلا ، يتقبله القارىء العادى . ويجد فيه المتخصص الحقائق والنظريات والآراء مبسوطة بغاية الدقة ، متمشية مع آخر ما وصل اليه العلم فى تلك الموضوعات .
- نشر هذه المكتبة فى أوسع نطاق ممكن ، وذلك بتخفيض السعر قدر الامكان ، واشراك أكبر عدد من الناشرين فى نشرها .
- النهوض بالكتاب العربى من حيث الشكل والموضوع
- تشجيع عادة اقتناء الكتب وقراءتها .
- الافادة بصورة عملية من جهود العلماء والأدباء فى شتى الأمم ، باتاحة الفرصة امام القارىء العربى للاطلاع الواسع على ما عندهم .
- افساح المجال أمام الشباب الطامح إلى الاشتغال " ' والأدب للمساهمة بصورة إيجابية فى النهضة العلمية وا
- تشجيع الناشرين فى مصر والدول الشقيقة على الاق نشر كتب العلم والثقافة العالمية ، وتعويضهم تعويضا
- تجديد النشاط الفكرى فى العالم العربى عن الكتب القيمة التى تحمل اليه العلم والمعرفة .